

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	11
Введение	12

Глава 1. СЛОЖНЫЙ РАЗГОВОР — СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ

Как настроить себя на непростой диалог ..	19
Прием № 1. Это нормально	23
Прием № 2. Тайм-аут	28
Прием № 3. Смотрим страху в лицо	35
Прием № 4. Вся наша жизнь — игра	43
Прием № 5. Эмоции по полочкам	49
Прием № 6. Меняем настроение	56

Глава 2. ЕСЛИ ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

Как распознать манипуляцию, дать отпор и сохранить себя	65
Прием № 7. Предупрежден — значит вооружен	68

ОГЛАВЛЕНИЕ

Прием № 8. Три тревожных звоночка . . .	74
Прием № 9. «Правило левой руки»	82
Прием № 10. «Правило правой руки»	89
Прием № 11. После драки	94

Глава 3. ВНИМАНИЕ, АГРЕССИЯ!

Как противостоять агрессивным людям ..	105
Прием № 12. Детство кончилось!	109
Прием № 13. Обгоняя агрессора	117
Прием № 14. Чтоб тебя!	123
Прием № 15. Твоя агрессия нормальна ..	127
Прием № 16. Воспитание чувств	132

Глава 4. СПОРИМ, ПЕРЕСПОРЮ?

Когда нужно спорить, а когда нет, и как одержать победу, если спорить все же пришлось	139
Прием № 17. Унылый журналист	143
Прием № 18. Наводим мосты	151
Прием № 19. Держитесь фарватера	160
Прием № 20. Свой среди чужих	167

Глава 5. ЭТО ВРАНЬЕ!

Как понять, что вам врут, и как реагировать на ложь	179
--	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

Прием № 21. Четыре признака лжи	183
Прием № 22. Три вопроса для вруна . . .	189
Прием № 23. Достойная капитуляция . .	194
Прием № 24. Давай врать вместе!	200

Глава 6. ПРОЧЬ, ПРИЛИПАЛА!

Как уйти от ненужного разговора и дать человеку понять, что вам не по пути	207
Прием № 25. Безопасный О.Т.К.А.З. . . .	210
Прием № 26. Заснуть и уйти	218
Прием № 27. Эмоциональный демотиватор	223
Прием № 28. «СуперНЕТ»!	227
Прием № 29. Мы такие разные!	230

Глава 7. ЧЕЛОВЕК-УСТРИЦА

Как расположить к себе собеседника и получить от него необходимое	237
Прием № 30. Если честно	240
Прием № 31. Раскрываем эмоции	249
Прием № 32. Квадрат авторитета	255
Прием № 33. Мы с тобой одной крови!	264
Прием № 34. Беру на буксир!	268

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. ЛЮДИ ИЗ ДРУГИХ МИРОВ

Как найти контакт с иностранцами, представителями других профессий и теми, кто гораздо старше или младше	275
Прием № 35. Молодой взрослый	277
Прием № 36. Уважаю — объясняю — соревнуюсь	284
Прием № 37. Через творчество — в молодость	290
Прием № 38. Пишу историческую летопись	295
Прием № 39. Я на экскурсии!	298

Глава 9. ПРЕКРАСНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ

Как завязать разговор с незнакомцем и чувствовать себя уверенно	305
Прием № 40. Простейшие вопросы	307
Прием № 41. Лестница вопросов	312
Прием № 42. Compliment, совет, дискуссия	316
Прием № 43. Прошлое, настоящее, будущее	320
Прием № 44. Выйти из себя и разогнаться	325

Глава 10. ВНЕЗАПНЫЙ ВЫЗОВ

Как поступить, если сложный разговор застал врасплох	333
---	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

Прием № 45. Мои драгоценные перемены!	336
Прием № 46. С.Т.О.П. — быстро останавливаем эмоции	342
Прием № 47. Я не должен вам отвечать!	349
Прием № 48. Сколько людей, столько и мнений	353
Прием № 49. Распушите перья!	357
Прием № 50. Быстрые клише	360
Прием № 51. «Заболтать» собеседника ..	365
Прием № 52. Иммунитет к неожиданностям	372